

## סדנת טונג לן: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואן'

בתרגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

שיעור 3, חלק ב'

במדיטציה הזאת אנחנו מטפחים רגשות של אהבה לזולת ורגשות של חמלה לזולת.

מחשבה של אהבה למישהו, גם אם לא אהבתי אותו קודם - והמדיטציה אנחנו עושים גם על מי שאנחנו לא אוהבים. אנחנו בינתיים התחלנו בקטע הקל, על מישהו שאתם אוהבים, אבל נגיע גם לעשות על מישהו שאתם פחות אוהבים - אם אתם מתחילים באופן מכוון, במדיטציה, בלי קשר לאיך אתם ב"אופן טבעי", מרגישים כלפי אותו אדם, במירכאות - כי אנחנו אומרים שאין טבעי, זה רק הרגל - אם אתם מתחילים באופן מכוון, מלאכותי - זה בסדר מלאכותי - לטפח רגש אחר, ואתם עושים את זה במשך תקופה על הכרית שלכם - אתם תראו - האדם הזה ישתנה. אתם תראו בו שינוי.

### המדיטציה משנה אתכם, ואז עולמכם משתנה

איך זה שהוא משתנה? מה קרה לו או לה? שום דבר. המיינד שלכם השתנה.

לא קרה להם שום דבר, הם לא עושים שום דבר אחר. המיינד שלכם השתנה. המיינד שלכם השליך אותם לא נחמדים קודם, ואתם שיניתם את המיינד שלכם על ידי המדיטציה הזאת ואז ההשכלה שלכם השתנה, ואז אתם אומרים: 'הם השתנו, הם השתפרו, הם נראים יותר טוב, ☺ הם מתנהגים יותר בנימוס', ומה שזה יהיה. כי רק ככה משנים את המציאות; אין דרך לשנות אותם מבחוץ.

זה אף פעם לא עובד בהווה. אתם יכולים להזמין אותם לכוס קפה ולהסביר להם כל מה שלא בסדר אצלם. תנסו תראו אם זה עובד ☺. אם זה עובד, זה בגלל שההשכלה שלכם שזה ישתנה כבר מבשילה, ואם אין לכם השכלה כזאת, אז זה לא משנה כמה כוסות קפה תכבדו אותם, הם ימשיכו בשלהם. כי, זה לא עובד מבחוץ, זה רק עובד מהשכלה, על ידי שאנחנו משנים את הזרעים הקארמיים - וזה תהליך הדרגתי.

### על מנת להצליח, אנחנו זקוקים לעזרה ממורינו

כאמור, במדיטציה הזאת אנחנו בין השאר מתפללים לחייו הארוכים של המורה או המורה. זה מה שמביא מורים שיאריכו ימים, על ידינו.

מסופר על הבודהה, שכשהוא עמד לעזוב את העולם, מה שקרוי לעבור לפרי-נירוונה<sup>1</sup>, אז הוא נתן רמזים לתלמידים שלו. אנאנדה היה תלמיד מאד קרוב אליו, והוא נתן לו רמזים שהוא עומד לעבור מן העולם. ואנאנדה סיפר את זה גם לאחרים, והם כולם מאד התעצבו. הם מאד התעצבו שהמורה האהוב שלהם עוזב אותם, אבל לא עלה בדעתם לבקש ממנו להישאר. וככה כתוב בכתובים, שזה למה שהוא עזב אותם, כי הם לא ביקשו שהוא יישאר.

<sup>1</sup> פרי-נירוונה – זוהי עזיבה של הגוף למי שהשיג נירוונה – דהיינו חיסל כל סבל וכל סיבה לסבל - בחייו. בניגוד לשגיאה נפוצה, אין פירושו "היעלמות" התודעה, כי אם התמרתה לצורה שאין בה כל סבל.

## גם המורים הם השלכה

כי המורה הוא גם לא בא מבחויץ. הוא גם מה שאנחנו קוראים ריק. הוא ריק מלהיות מורה מצד עצמו. הוא ריק מלהיות ישות קדושה מצד עצמו, בדיוק כמו שאדם שמטיח בי עלבון ריק מלהיות אדם רע מצד עצמו, אלא השלכה שלי. ככה גם המורים הם השלכה.

יש לנו חומות עבות של בורות שמקיפות את התודעה שלנו, את הלב שלנו, ועם הרבה הרבה חסד, בהדרגה, בהדרגה, נפרץ איזה סדק קטן בחומה הזאת ומתחיל להופיע מורה או מורה. אם אנחנו מבינים את הריקות ואת התהליך הקארמי הזה, אז אנחנו רוצים את זה לתפוס ולהעצים. ואז אנחנו מתחילים להתפלל להם ולהתחנן ולתת להם כיבודים.

זה לא בגלל שהם צריכים את זה - הם לא צריכים את זה, אנחנו רוצים אותם לידינו, אנחנו רוצים ליצור את הקארמה לראות אותם. זה איך שיוצרים אותם. אז אנחנו פה במדיטציה מתפללים שהם יישארו איתנו, מביאים אותם אלינו וכך הלאה.

## הכול משחק של ריקות וקארמה

כל התהליכים במדיטציה הזו, מאלף עד תו, כולם מבוססים על ההבנה הזאת של המשחק המדהים של קארמה - הזרעים הקארמיים שאנו זורעים על ידי ההתנהגות, הדיבור והמחשבות שלנו - והעובדה שהדברים מצד עצמם ריקים מכל משמעות משלהם, אין להם שום טבע עצמי, לא לטוב ולא לרע.

הבודהה ריק, המורים הקדושים ריקים, הבוסים הצועקים ריקים, המחבלים ריקים, הקטיושות ריקות, כל הדברים האלה, מאלף עד תו, אין להם שום טבע, חוץ מזה שאנחנו משליכים עליהם. חוץ מזה שאנחנו משליכים על מסך שהוא ריק לחלוטין, נייטרלי לגמרי, אין בו שום דבר לכאן או לכאן. פוטנציאל טהור. המסך הזה הוא פוטנציאל טהור ואנחנו יוצקים לתוכו את המשמעות. איך? ב-איך אנחנו מתנהגים עם הזולת. וזה תמיד עם הזולת. איך אנחנו נוהגים עם הזולת, כמה חסד אנחנו עושים בעולם.

שוב, אני מספרת לכם סיפור. אם אתם רוצים להיווכח שהוא נכון תתחילו לנהל יומנים. תלכו לאתר שלנו, מוסבר שם איך לנהל את היומנים האלה, שש פעמים ביום. מוסבר שם איך לעקוב אחרי שורה של נדרים. גם אם לא לקחתם אותם, אתם יכולים להתחיל להתבונן במינד שלכם לאור הכללים האלה שרשומים שם.

## עשרת כללי החופש

יש שם עשרה כללים. הם נקראים 'כללי החופש'. הם חלים על כולנו. הם כמו עשרת הדיברות. לפי הבודהיזם יש לכל אחד מאיתנו שמונים וארבעה אלף - הרבה נגעים רוחניים. מביניהם יש עשרה שהם הבולטים ביותר ולכל אחד מאתנו יש אותם, אחרת הם לא היו רשומים שמה. יש שם דברים שצריך להימנע מהם בגוף, בדיבור ובחשיבה.

בגוף - לא להרוג אף יצור, לא לפגוע בחיים, לא לגנוב מאף אחד שום דבר, ויש לזה פירוט כמובן. יש לזה את הצד החיובי ואת הצד השלילי. 'לא להרוג' זה הצד השלילי. הצד החיובי זה לתמוך בחיים; זה לטפל במי שחולה, זה למנוע מכשול בדרך, זה לדאוג לבטיחות של המכונית, וכך הלאה. ולכל אחד יש את הפלוס שלו והמינוס שלו.

אז יש שם עשרה כאלה:

- שלושה שקשורים להתנהגות,
- ארבעה שקשורים לדיבור
- ושלושה שקשורים במחשבה.

ואם אנחנו מתחילים לבחון את התודעה שלנו, לאור הכללים האלה, שש פעמים ביום (לא כולם שש פעמים ביום, כל פעם רק אחד) מוכרח לבוא שינוי, כי אנחנו מתחילים לשים לב, במיוחד למחשבות. כי כמה אנשים אנחנו הורגים כל יום? כנראה לא עושים את זה הרבה, אבל מחשבות, שמאחלות רע למישהו - יש לנו אולי. או אולי אנחנו עוברים על יד איזה מכשול בדרך ולא עושים עם זה כלום, זה אולי אנחנו כן עושים.

**אם אנחנו מתחילים לעשות מעקב אחרי זה בלי לשפוט - פשוט לשים לב - עצם זה ששמנו לב מתחיל לבוא שינוי.**

התרגיל הזה הוא רק תרגיל של תשומת לב ושל מודעות, ואם אתם עושים את זה לאורך זמן ...

אז למשל בנושא של בריאות, אם יש למישהו בעיות של בריאות, ואם הוא מתחיל להקפיד על הקטע של אי פגיעה בחיים, ולהיפך תמיכה בחיים, במשך הזמן תבוא הקלה. כי קארמה תשתנה. הסיבה שאדם רואה את עצמו עם מצוקה בבריאות זה בגלל שמבשילה קארמה של פגיעה בחיים, חיים של אנשים או חיים של בעלי-חיים.

ואם מישהו מוצא את עצמו במחסור, זאת קארמה שמבשילה שקשורה בגניבה. זו לא חייבת להיות גניבה שמישהו בא ולקח משהו ששייך למישהו אחר, אבל זה יכול להיות לא לכבד רכוש של מישהו אחר. זה יכול להיות אפילו ללכת לשירותים ולהשאיר את האסלה מלוכלכת, עכשיו אתם גונבים את הזמן של מישהו שהוא צריך לנקות את זה לפני שהם יכולים להשתמש. אז זה אפילו הולך לפרטים כאלה, של עד כמה אני מכבדת את הזמן של אחרים, את הרכוש של אחרים ואת הזכויות יוצרים של אחרים, וכך הלאה.

אתמול דיברנו על קארמה, על איך היא מבשילה, ואמרנו שזה מבשיל עם אותו אופי של המעשה שאני זרעתי, וכמו הזרעים בטבע - זה גם מתעצם. התוצאה תמיד יותר גדולה מהסיבה שזרעתי.

אז יכול להיות שאני העתקתי איזה שיר שהיו עליו זכויות יוצרים, ולקחתי אותו באופן לא חוקי מהאינטרנט ושכחתי מזה. זה דבר פעוט אולי, אבל עם אני בנוהג לעשות את זה, זה יחזור אלי בצורה של מצוקה כספית יום אחד. כי אני לקחתי משהו שהיה שייך למישהו אחר, למשל זכויות יוצרים לא כיבדתי. יחזור אלי שיהיה מצב שמה שאני צריכה לא יהיה.

אז זה התרגיל שאני ממליצה לכם, תקראו שמה באתר.<sup>2</sup> יש פה אנשים שעושים כבר את היומנים תקופה מסוימת, אתם יכולים לדבר איתם ולשמוע חוויות אישיות.

### מעט הסבר על תהליך ההבשלה של קארמה

כל רעיון אחר שדברים ישתנו אם אנחנו נעשה משהו עכשיו בהווה, הוא רעיון שלא מבין סיבה ומסובב לאור הקטע הזה של קארמה וריקות.

זה תמיד פועל ככה - יש מסך ריק, יש מה שאני זורעת בו, וזה לוקח זמן להבשיל, ומה שלא זרעתי לא יכול להבשיל. נקודה. אם לא זרעתי, זה לא יבשיל.

אנשים הולכים ואומרים: 'יהיה טוב', ואני אומרת: 'למה שיהיה טוב? איך יהיה טוב?' אני צריכה לזרוע כדי שיהיה טוב. אני לא יכולה לקצור מה שלא זרעתי. אני לא יכולה לקצור מה שלא זרעתי. פשוט, חד וחלק.

אז אם אני רוצה לשפר את דרכי הרוחנית, אם אני רוצה לפגוש יותר אנשים אוהבים, או יותר אנשים שמתעניינים בי, מה אני צריכה לעשות? להתעניין באחרים, לאהוב אחרים. המדיטציה שלנו היא כזאת. בהדרגה בהדרגה, אם אתם עושים אותה, החיים שלכם ישתנו. הם חייבים להשתנות, כי ההשלכות שלכם ישתנו.

באותה צורה, כפי שלא יכולה להבשיל קארמה שלא זרענו, כך קארמה שזרענו לא נמחקת לעולם. מה שעשינו, יושב שמה על הטייפ הזה - אלא אם כן אנחנו לומדים איך לטהר את זה, ויש תהליכי טיהור.

<sup>2</sup> ראו בקישור <http://www.heart-dharma.org.il/files/Vows.htm>

אבל עד שאנחנו לא לומדים אותם ועושים אותם בפועל, היא יושבת שמה והיא דוגרת ויום אחד היא תבשיל, במוקדם או במאוחר, ואנחנו לא נדע מאיפה זה נפל עלינו. אבל כשנפול עלינו משהו, זה תמיד הבשלה של אחד כזה ששתלנו פעם. ואין אחר. לא יכול להיות שמה עץ אם לא זרענו את הזרע. אין אחר.

## הקארמה המדהימה של הטונג לך

אז המדיטציה הזאת, כפי שאנחנו עושים אותה, מטרתה לפתח את האהבה ואת החמלה בלבנו. המורים שלנו אומרים שכל teaching כזה בעצם מקדם אותנו לקראת הארה, כי הוא מפחית את הסבל ומגדיל את הטוב, ומגדיל את האושר, ובסופו של דבר כשזה יגיע לשיא המדהים שלו, זה יביא אותנו להארה.

והשיא הזה יגיע. הוא יגיע. לאט לאט, מטיפה לטיפה, מתמלאת החבית. לאט לאט. החבית הזאת יום אחד תתמלא ואנחנו נמצא את עצמנו במקום של מלאך מואר, בגן עדן ומוקף במלאכים סביבו.

## לימוד שבא מן הבודהה

אנחנו אומרים שכל לימוד כזה הוא מעשה של הבודהה. זה הבודהה בא ומלמד אותנו דרך בני אדם. כי אנחנו לא יכולים לפגוש את הבודהה ישירות כרגע, כי המיינד שלנו גס מדי; הוא מאוד מאוד גס, החשיבה שלנו מאוד גסה. הבודהות והמלאכים פועלים על תדרים הרבה הרבה יותר עדינים. התדרים שלנו גסים. אז אנחנו לא יכולים לפגוש אותם כעת בדמותם השמימית, והם מלאי חמלה ובאים אלינו כבני אדם.

אז כל teaching כזה שאתם מקבלים על פיתוח אהבה, פיתוח חמלה, פיתוח חוכמה - אנחנו אומרים, זה מעשה של הבודהה. וככל שאנחנו מתקדמים יותר בדרך, בשלבים יותר מתקדמים של הדרך, אנחנו מתחילים לראות אותם, את המורים, כהתגלמות של הבודהה.

## קודם הלקיחה

ועכשיו באה השאלה מה לעשות קודם, נתינה או לקיחה?

אז במדיטציה שלנו אנחנו עשינו קודם את הלקיחה ואחר כך את הנתינה. וזה הדרך המקובלת לעשות אותה, אבל יש כאלה שמלמדים הפוך. הרציונל לעשות את זה ככה, זה כאילו, אם ילד הוא חולה ויש לו חום גבוה וכואבת לו הבטן, אז הבובות לא ישמחו אותו, כי הוא סובל. קודם צריך לסלק את הסבל ואחר כך אפשר לתת להם משהו ולשמח אותם. אז זה הרעיון.

אם מישוהו במצוקה הוא עוד לא יכול לקלוט את כל הטוב שאנחנו רוצים לתת לו, כי הוא סובל כרגע. זה כמו מישוהו באבל כבד, אתם מציעים לו עוגיות, לא יעניינו אותו עוגיות, הוא איבד כרגע מישוהו יקר. אז זה הרציונל. אנחנו קודם לוקחים מהם את הסבל ואחרי שניקינו אותם והם צחים וטהורים, עכשיו אנחנו ממלאים אותם בכל טוב. זה הרציונל.

## תרגול עם הרוחות

בשלבים המתקדמים של התרגול הבודהיסטי, כשאדם כבר קרוב להארה, אדם עובד עם ערוצי האנרגיה בגוף שלו. זה teaching מופלא מופלא, שנמצא גם במסורת של היוגה וגם במסורות הטנטריות הבודהיסטיות, ובדרך כלל אצל הבודהיסטים הוא נחשב סודי; במסורות היוגיות הוא פחות סודי.

השלבים האחרונים של להגיע להארה ולקבל את גוף הזה, של אור של מלאך, ואת המיינד הכל יודע ואת היכולת לשלוח כפילים שלי לכל מי שצריך עזרה, זה קורה כשאני מצליחה להכניס את כל האנרגיה, למה שאנחנו קוראים הערוץ המרכזי.

לכל אחד מאתנו יש ערוץ מרכזי שמתחיל פה<sup>3</sup>, עולה למעלה ויורד בערך איפה שעמוד השדרה, עד עצם הזנב בערך ולאזור המין. כשאתם עושים טונג לך, זה מכין אתכם לתרגול הזה. הלאמות טיכסו מן עצה כזאת פיקחית איך להכין אותנו לתרגול האולטימטיבי הזה. זו העבודה עם הנשימה. ככה שכמה שהתרגול נראה תמים, הוא בכלל לא תמים. הוא מאד מתקדם.

ובסופו של דבר, כאמור, אנחנו רוצים לשאוב את הכל אל הערוץ המרכזי. ולכן יש לאמות שעושים את זה הפוך, שקודם נותנים ואחר כך לוקחים. כדי להכין אותנו לשלבים המתקדמים האלה. אז יש נימוקים לכאן ונימוקים לכאן.

## לא לחשוש: אם מתרגלים נכון, לא נזיק לעצמנו

הייתה שאלה, האם אני יכולה להזיק לעצמי?

אז אמרנו שבאופן שבו מלמדים טונג לך במקורות, אנחנו לא משאירים את החומר השחור והדביק אצלנו, אנחנו שורפים אותו, אנחנו מכלים אותו עם הלהבה הזאת, ובו זמנית הורגים שתי ציפורים במכה אחת ועושים 'אנטי דוט' לאנכיות שלנו, שהיא שורש כל הרע.

ואמרנו כבר, שחשוב במדיטציה הזאת שתהיה נכונות להכניס את זה פנימה. הנכונות הזאת היא חשובה, והרבה פעמים יש רתיעה. וזה טוב לראות את הרתיעה, ובכל זאת ללכת לשם. זה מה שמגדיל את החמלה, זה מה שישנה את חיינו. זה מה שיתן לנו את השרירים של החמלה בצורה כזאת שנוכל להשליך עולם יותר אוהב, יותר טוב, יותר חומל.

**המורה חוזרת על שאלה:** כן. יפית אומרת אולי מישוהו שהוא בתחילת התרגול ואולי הוא עוד לא מוכן לקחת את זה פנימה ולשרוף את זה, אולי שישאיר את זה קצת בחוץ ולא ייקח את זה פנימה?

**המורה:** התשובה שלי בשבילך זה, עד כמה את רוצה לחסל סבל אצלך? זה התשובה. ככל שאת מבינה יותר את הסבל שלך, את מבינה יותר את הסבל של הזולת, ואצה לך דרכך לחסל את הדברים האלה. במידה שאת נעצרת באמצע, באותה מידה מנעת מעצמך הזדמנות לפתח את החמלה שלך, ולהתמיר את עולמך.

וזה בא מאגו. והאגו ילחם בכם, הוא ילחם בחירוף שיניים. יבואו מחשבות 'ומה איתי? ואולי זה יכאב לי ואולי זה יציק לי? ולמה? ואולי אני לא מוכנה? ...' זה האגו נלחם על קיומו, והוא יעשה את זה הרבה זמן. כי הוא ליווה אותך מאז ומתמיד. את רגילה ככה לחשוב, את מזוהה עם דבר שלא היה ולא נברא. אבל את לגמרי קנית את הסיפור ואת מאמינה לו. ולכן אנחנו בגוף שמתבלה ומזדקן. אז זאת הסיבה היחידה.

## תקופת מעבר

ותהיה תקופת מעבר, והיא נמשכת זמן מה. לא להיבהל. יש תקופה שאתם כבר עובדים עם הזרעים הקארמים שלכם, ומתחילים לעקוב. עושים יומן, ומתחילים הדברים להשתנות בפנים, אבל לוקח לזה זמן להתבטא בחוץ. כי יש את תקופת ההבשלה הזאת. **בינתיים מבשילים הקודמים, וחלק מהם זיפתים, וקורים דברים לא נעימים, למרות שאתם כבר פועלים אחרת.** אתם כבר עלייתם על דרך.

אז סבלנות, סבלנות. כשזה קורה, ואתם כבר עולים על דרך, אז זה היטהרות. אז זה לא סתם דברים רעים שקורים, כי אז הם קורים והם נעלמים. זה תהליך של טיהור. אז סבלנות לדבר הזה.

<sup>3</sup> אג'נה צאקרה – הצ'אקרה של העין השלישית.

אם יש לכם יומן - זה הכלי שלכם לצאת מסבל. ובכל דבר שמוציא מסבל זה דבר קדוש. אז היומן הזה הפוך להיות ספר קדוש אז צריך להתייחס אליו יפה, לעטוף אותו יפה, לא לאבד אותו, לשמור אותו היטב, לשאת אותו איתכם לכל מקום. אתם יכולים לעשות יותר קטן שנכנס בכיס.

## השאלה של 'צדיק ורע לו'

המורה: כן?

**שאלה מהקהל:** [המורה חוזרת] 'צדיק ורע לו ורשע וטוב לו', היא שואלת.

**תשובה:** כן. אז בדיוק זה ההסבר ששמעת עכשיו. 'צדיק ורע לו' - הוא עכשיו פועל כצדיק, חי, מתנהג, חושב כצדיק, אבל לא למד לטהר קארמות שליליות מן העבר והן עדיין ממשיכות להבשיל, עוד יש כאלה. אז כרגע את רואה את העבר שלו מתבטא, והוא עכשיו זורע זרעים לגן עדן - זה צדיק ורע לו.

'רשע וטוב לו' עושה הפוך. זרעים טובים מבשילים לו מהעבר, מגלגול קודם הרבה פעמים, או מראשית חייו אם הוא אדם מבוגר, והוא עכשיו זורע זרעים לסבול בעתיד. זה הכל. נחוץ לזה ההבנה שהמיינד לא מתחיל עם הגוף ולא נגמר עם הגוף. והמיינד תמיד היה ותמיד התגלגל.

## הבנת התהליך מאוד מזרזת את קצב הבשלתו

ולפי מידת ההבנה שלנו של חוכמה, כך משך הזמן שלוקח לקארמות להבשיל. ככל שאנחנו יותר מבינים ריקות, ברמה יותר התנסותית, ככה ה'משך' הזה הולך ומתקצר.

ומאסטרים גדולים יכולים להביא דברים תוך שבוע, תוך יומיים. הבודדה מייד ☺. זה הפונקציה של כמה הבנת חוכמה.

המורה: כן?

**שאלה מהקהל:** [המורה חוזרת על השאלה] אז היא שואלת האם קארמה היא לאותו גלגול?

**תשובה:** בדרך כלל לא. אבל יש דרך לעשות את זה בגלגול הזה, וזה - אם את עושה את זה תוך הבנה של מה שאת עושה, לא באופן אוטומטי. אם את מביאה את כל הקטע הזה שסיפרתי עכשיו, של זרעים וכך הלאה; ואם את מבינה, שאין לדברים שום טבע עצמי משל עצמם, מלבד זה שאת יצקת בהם, ושזה מה שתאלצי לראות.

אנחנו אומרים: 'הכל השלכה', אז האם אני יכולה עכשיו לשנות את ההשלכה? אז אם מופיעה מכונית ושוברת לי את הרגליים, האם אני יכולה להחליט עכשיו שאני חווה איזה עונג רב? לא, זה נכפה עלי, זה נכפה עלי. הכאב יבוא והוא יהיה ממש, בגלל איך שנהגתי בעבר.

אני לא יכולה לשנות בהווה שום דבר, חוץ מאשר איך אני מגיבה לדבר הזה, ועם כמה חוכמה אני פוגשת את מה שקורה לי.

כן, בבקשה.

**שאלה מהקהל:** מה אם אני רוצה טעם של שוקולד כשאני אוכלת כרוב?

**המורה:** היא שואלת מה אם היא אוכלת כרוב והיא רוצה שיהיה לה טעם של שוקולד? את צריכה לטבול אותו בשוקולד בינתיים. ☺

ההשלכה נכפית עלייך כרגע. ואני מניחה שאת יותר אוהבת שוקולד מאשר כרוב, לכן את שואלת את השאלה הזאת. ☺ אז אני אנחם אותך שבשביל הבודדה הכל זה עונג עילאי. שוקולד וכרוב וכל דבר. כל דבר מעבירים בו צמרמורות של עונג מדהים. מגיע רגע כזה. ☺

תצטרכי להתבשל עם הדברים האלה כי הם חדשים, הם מנוגדים לגמרי לאורח החשיבה הרגיל שלנו, וצריך "לבשל" אותם ולהתמודד עם השאלות.

## חיסול הפחד

מי שרכש חוכמה, מי שהתנסה בריקות בחוויה התנסותית, במדיטציה - הם נעדרי כל פחד. אין להם יותר אף פחד בעולם, כי הם מבינים לגמרי איך לשלוט בדבר הזה; עכשיו זה רק זמן של לתרגל וליישם. עוד יש להם עבודת תרגול, עוד יש להם, ויכול עוד להבשיל כל מיני דברים קטנים לא נעימים, אבל בגדול, הם כבר ראו את הדרך, הם יודעים איך לצאת. ומובטח להם גם לצאת.

ב-**סוטרות הלב** כתוב: שמה, 'הם נעדרי כל פחד'. זאת סוטרות של הבודהה, והיא נקראת **סוטרות הלב** בגלל שהיא לב ליבה של החוכמה. ה- essence של החוכמה כתוב פה. ואנחנו בעברית הכנסנו אותה בעמוד אחד. ופה כתוב, בסוף:

**משום שאין מה להשיג, הבודהיסטות שוהים תוך שהם מסתמכים על שלמות החוכמה.**

**שלמות החוכמה** זו אותה חוכמה שמבינה את הקטע הזה של קארמה וריקות, והיא טובלת בחמלה.

זוהי שלמות החוכמה. זו חוכמה שמבינה איך המציאות נוצרת על מסך ריק, על ידי הקארמות שאנחנו צוברים, והמיינד, שמבין את הדברים האלה, טובל בחמלה.

ואז כתוב שמה:

**הבודהיסטות שוהים תוך שהם מסתמכים על שלמות החוכמה, ועל כן לא נותר בליבם שום מכשול ואין בהם כל פחד.**

האנשים האלה הם לחלוטין מחוסרי כל פחד. אתם לא יכולים להביך אותם, אתם לא יכולים לאיים עליהם - אין שום דבר שאתם יכולים לעשות להם, אין שום דבר. כי הם יודעים. הם כבר בחוץ, הם כבר ניצחו. הם בדרך להיות מה שנקרא המנצחים. הרבה פעמים קוראים לבודהות 'המנצחים'. הם כבר ניצחו.

**את מי הם ניצחו? את הנגעים הרוחניים שלהם, את הקארמות השליליות שתוקעות אותנו.**

## כיצד באמת עובדת המדיטציה

ועכשיו נשאלת השאלה, האם אנחנו באמת לוקחים את המחלה שלהם במדיטציה?

בטח שאלתם את עצמכם איך זה עובד? האמנם אני לוקחת את המחלה שלהם במדיטציה? אז אם מיישהו עשה היום, נגיד, מדיטציה על מיישהו חולה, האם הם היום הבריאו? לא כל כך מהר.

האם זה אומר שהמדיטציה לא עובדת? לא. לא, היא עובדת. חלק מהתשובה נתנו כבר קודם, וזה שהמדיטציה לא פועלת בהווה. היא יכולה לפעמים לפעול בהווה גם כן, תלוי כמה כוונה הכנסתם שם וכמה חוכמה יש לכם. אז היא יכולה לפעמים לפעול בהווה, אבל זה נדיר.

**בדרך כלל זה לא יפעל בהווה, אלא זה שותל אצלכם זרעים. כשהזרעים האלה מבשילים, אתם מתחילים לראות עולם אחר.**

וזה עניין של מה שאנחנו קוראים השקפת עולם נכונה. זו הסיבתיות כפי שהיא מובעת על ידי המשחק של קארמה וריקות.

## דעות מוטעות על ריקות

כשאני אומרת ריקות למה אני מתכוונת? ופה יש הרבה אי הבנות אז אולי זאת ההזדמנות להגיד:

- זה לא שהדברים הם איזה מן חלל שחור ריק;
- זה לא שאתם יושבים במדיטציה והכל מתנדף ואתם רואים ריק. זה אי הבנה של ריקות.
- ריקות זה לא לסלק כל מחשבה מהראש ועכשיו אני בריקות. זה לא ריקות.

### ריקות פירושה היעדר טבע עצמי לדברים

כשאנחנו מדברים על ריקות, אנחנו מדברים שהדברים ריקים מכל טבע עצמי משל עצמם.

אנחנו אוהבים לעשות את הקטע של העט, וחלק מכם ראו אותי עושה את זה, אז תראו שוב, כי צריך שבעת אלפים פעמים, נכון? ☺ לוקח הרבה זמן עד שזה חודר. הרבה זמן. יש לנו צעיפים עבים של בורות.

אז מה אני מחזיקה? עט.

איך אני יודעת שיש פה עט? כי הוא משמש לי לכתוב, נכון? זה כלי כתיבה. אז זה עט בגלל שהוא מתפקד ככלי כתיבה.

אבל אם יבוא לפה כלב מה הוא יראה? איזה צעצוע אולי או משהו ללעוס, נכון?

אז מה זה? האם זה עט או זה צעצוע לכלב? מי צודק אני או הכלב?

אם אתם נותנים שוויון זכויות לכלבים - ולא כולם נותנים, יש אנשים שמתעקשים שזה ☺ כמו שהם חושבים, אבל אם אתם נותנים שוויון זכויות לכלבים - אז אתם לא יכולים להגיד שזה עט מצד עצמו. כי אילו זה היה מצד עצמו עט, אז הכלב היה גם רואה את זה ככלי כתיבה. אבל הוא לא יכול, כי אין לו רעיון של כתיבה, אין לו מושג של כתיבה בראש, או לא הבשיל לו רעיון של כתיבה.

אז מי מאיתנו צודק?

אנחנו לא יכולים להגיד מי צודק. נכון? אני רואה עט, הכלב רואה צעצוע, או עצם ללעיסה.

מה שמעיד בדוגמא הפשוטה הזאת, שזה לא עט מצד עצמו.

אז אנחנו אומרים שהריקות של זה, זה: הוא ריק מלהיות עט מצד עצמו. אין בו עט-יות שהוא מביא איתו.

### הכול מופיע כהשלכה

אתם זוכרים אתמול שאלתי אותכם מאיפה באתם? אתם באתם עם אוטובוס או מונית או מכונית? באתם מן הבית שלכם?

אבל אם הקטע של קארמה וריקות נכון, אז כולכם השלכה שלי. בשבילי. אתם כולכם באתם מזרעים קארמיים שהבשילו בשבילי, וגורמים לי להטיל דמות של אישה על אוסף של מולקולות. על אוסף של צורות וצבעים. ובלי זה, היא לא אישה מצד עצמה.

זה לא עט מצד עצמו. אותו סיפור בדיוק. זה לא עט עד שאני לא מביאה איתי את המונח, את הרעיון של 'עט' ומשליכה את זה על זה. מצד עצמו, מה אני יכולה להגיד עליו, מה הוא מצד עצמו? הוא ריק. הוא ריק מכל טבע עצמי משלו, אין לו כזה דבר. וכל יצור שמתבונן בו, ישליך מה שהקארמה שהבשילה לו כרגע כופה עליו להשליך פה.

### וההשלכות נכפות עלינו על ידי הקארמה

ההשלכה נכפית עלי. אני לא אתחיל ללעוס את זה, כי לי יש קארמה של בן אדם. והכלב לא יתחיל לכתוב בזה, כי אין לו קארמה של בן אדם. מה שמעיד שהקארמה נכפית עלי. על ידי מה היא נכפית עלי? על ידי מה שעשיתי בעבר.

ההשלכה נכפית עלי על ידי הקארמה שלי,  
וזו נקבעת באופן מדויק ומוחלט ושלם על ידי  
מה אני עשיתי בעבר, ושמבשיל לי כרגע.

ואין עט חוץ מזה שאני משליכה.

אחרת כל יצור ויצור שהיה רואה את הדבר הזה היה אומר: 'אה! כלי כתיבה'. ואין כזה דבר.

וזה נכון עם כל דבר ודבר בחיים שלנו, בלי יוצא מן הכלל.  
עם כל דבר טוב ועם כל דבר רע.

## אף אחד לא רוצה לסבול

ואותנו מעניין במיוחד הרע כרגע, כי את זה אנחנו לא רוצים בחיים שלנו. אף אחד לא רוצה לסבול. אף אחד לא מזמין לעצמו סבל, אבל הסבל בא. אנחנו אומרים שעד שאני לא אבין את הריקות של הדבר הזה, אני לא אבין מאיפה בא הסבל. לא אוכל להבין ולא אוכל לשנות שום דבר.

ואני יכולה שתהיה לי השלכה של זה ככלי כתיבה, אבל אם לא עזרתי לאחרים בתפקוד כשהם היו צריכים, אז ברגע הקריטי, כשאני צריכה לרשום משהו קריטי, הדיו תיגמר לי בעט. קרה לכם?

ככל שמתקדמים יותר, מתקרבים יותר לקודש הקודשים של החוכמה הזאת, ההבשלות הקארמיות השליליות, הטיהור, מתגבר; הקצב שלו מתגבר.

## ריק אין פירושו לא קיים!

אנחנו אומרים שהכול ריק, אין פירושו שאינו מתפקד, הדברים ריקים, אין פירושו שאינם קיימים. אז זה תוספת מאד חשובה לדיון.

זה שהדברים ריקים מקיום עצמי או מטבע עצמי, אין פירושו שהם לא קיימים, ואין פירושו שהם אינם מתפקדים, כפי שתיפקדו לפני השיעור הזה. הם ממשיכים להיות קיימים באופן קונבנציונלי, כפי שאנחנו מכירים אותם, והם ממשיכים לתפקד באופן קונבנציונלי, כפי שאנו מכירים אותם, וכל זה השלכה של הקארמה שלנו.

## כוח האמת

אז זה לגבי איך זה עובד קצת ונדבר על זה עוד קצת, אבל מה שמעצים את זה, זה מה שאנחנו קוראים - *Den Top*. אימרו:

བདེན་སྣང་བས།

*Den Top*

*Den* - זה אמת בטיבטית. *Denpa* זה אמת. הם מקצרים הברות.

ו- *Top* - זה כוח.

אז *Den Top* ביחד - זה כוח האמת.

וזה משהו מאוד מאוד, מאוד עמוק.

באנגלית אומרים Act of Truth . בעברית: 'בכוח האמת'.

זה כמו שאנחנו נשבעים. אנחנו אומרים: אם זה נכון שאני מנהלת את היומן כמו שצריך, ואם זה נכון שאני עושה מדיטציה כמו שצריך, ואם זה נכון שאני מתכוונת באמת ובתמים לעזור ליצורים, אז בכוח האמת הזאת - אני מגייסת את הכוח של האמת - כך וכך יקרה; היא תבריא מהמחלה שלה.

אני לוקחת את האמת של הכוונה שלי ואני מגייסת אותה ומכוונת אותה.

האם זה עובד? תלוי עד כמה יש כנות במה שאני עושה ואומרת. עד כמה אני מגייסת משהו שהוא אמיתי. כדי שזה יעבוד, הדבר שאני מגייסת צריך להיות מאוד אמיתי. ואם יש כזה דבר, יש לזה כוח שאין שום דבר שיעמוד כנגדו.

דוגמא יפה של זה, סיפור שאני אוהבת על גנדי. את הסרט "גנדי" ראיתם? בתחילת הסרט יש את הסצינה בדרום אפריקה, שכופים על היהודים בדרום אפריקה לשאת תעודות זהות של אזרח סוג ב', כמו הכושים. ומתארגנים היהודים ועושים מדורה, להשליך את התעודות זהות האלה לאש. וגנדי הוא המנהיג שלהם. בתקופה ההיא הוא עורך דין צעיר שבא עם חינוך מאנגליה. ובאים השוטרים הלבנים, ועומדים שם עם אלות, ואומרים 'מי שישליך את התעודה שלו, אנחנו נשבור לו את העצמות'.

והוא עומד שמה, והוא מגייס את כוח האמת. הוא מבין שהכוונה שלו היא לא לפגוע באף אחד, אלא לעשות משהו טוב; למשל, לשחרר את המצב הזה של אפליה כנגד אנשים בדרום אפריקה. והוא עומד ומשליך את התעודה שלו לאש, ובא השוטר ושובר לו את העצמות. והוא נותן, הוא לא מתנגד גם. ורואים את זה יפה בסרט.

והוא, בלי פחד, אין לו פחד. למה אין לו פחד? הוא יודע מה הולך לקרות, כי שהשוטר הזהיר אותו. והוא לא חמוש בשום דבר. הוא גייס את האמת של טוהר הכוונה שלו, ואת זה שהוא כולו מגויס מאחורי האמת הזאת, ואז יש לו כוח. וככה הוא שחרר את הודו. בכוח האמת, וזה לקח זמן. ובינתיים היה צריך לסבול הרבה מפלות. חמישים שנה נמשך המאבק, או משהו כזה. ומה נתן לו את הכוח להמשיך? כוח האמת. האמת שבטוהר הכוונה שלו ובצדק של הכוונה שלו.

אז זה כוח האמת. **ככל שיש בכך יותר חסד, יותר טוב, ואתם מגייסים את זה אחר כך בהקדשה של המדיטציה, הכוח הזה יגרום לה לעבוד.**

אז בסוף המדיטציה, בסוף הטונג לן, תגייסו את כוח האמת. אם אתם באמת אוהבים את אותו אדם שאתם עובדים איתו, תגייסו את כוח האמת. אצלנו אומרים: 'הירדן ייסוב לאחור' - אם האמת חזקה מספיק ועצומה מספיק. בכתובים פה כתוב שהגנגס יסוב לאחור. כן.

מישהו רצה לשאול? כן.

**המורה [חוזרת על שאלה מהקהל]:** יפית אומרת, בהתחלה עוד אין כל כך כוח לכוח האמת שלי.

זה בסדר. אנחנו אומרים 'You fake it till you make it'. את מתרגלת, ועכשיו שאת מבינה את זה, את יותר ויותר מגייסת את הכוח שלך להיות בתוך האמת. **'ב'יוגה סוטרה'<sup>4</sup> כתוב:**

**מי שמדבר רק אמת, אז מה שהוא מדבר הופך לאמת.**

מאד יפה. מי שמדבר רק אמת אז מה שהוא מדבר הופך לאמת. אז קודם הוא הבטיח וקיים, פעם אחרי פעם אחרי פעם, אולי הרבה שנים. מגיע היום שהכוח של זה הוא כל כך חזק, שעכשיו הוא אומר וזה קורה. ואז הוא יוצר את העולם שלו. ואני חושבת שזה איך שקרתה הסדנה הזאת.

יש כוח לְ-לְעֵשׂוֹת דברים בגלל שנכון לעשות אותם, גם אם אנחנו לא רואים כרגע תוצאה מיידית בשביל עצמנו. אם אני עושה דבר כי נכון לעשות אותו - לזה יש הרבה כוח. רובנו עושים מסיבות תועלתניות.

**אם ממש ישיבים במשך תקופה מסוימת לעשות את הדבר הנכון בלי השיקול התועלתני המיידית, קורית תמורה בתודעה, והשאלות האלה תעֵנָה מעצמן, פשוט, את תקלטי אותן. מה התוצאה של כזה דבר? אתם נהיים אדם חזק.**

<sup>4</sup> היוגה סוטרה של מאסטר פטנגלי

**בהדרגה אתם תפסיקו לעשות דברים כי מישהו מצפה שתעשו אותם, ויותר ויותר תעשו את הדברים שאתם מאמינים שנכון לעשות אותם. אתם מחזירים אליכם כוח. את כוח היצירה, את הכוח ליצור את המציאות שלכם.** אתם מתחזקים מאד, מבחינה רוחנית אתם נהיים ענקים. בהדרגה, בהדרגה, אתם תגיעו למקום שתהיו מחוסרי פחד, כי אתם יודעים שאתם עושים את הדבר הנכון.

ויכול להיות שלטווח הביניים יהיו תוצאות לא רצויות.

לפעמים, במצבים מסוימים אתם יודעים שתתחמקו עם שקר לבן. אם אתם בהתמדה נמנעים משקר לבן, יכול להיות שבינתיים יהיו מצבים שתספגו משהו. תספגו בגלל שבעבר עשיתם משהו רע, עכשיו אתם מפסיקים לעשות את השקר. במשך הזמן הכוח שלכם - אין לו גבול, אין לו גבול. ובסופו של דבר יש אושר שבא מבפנים, שלא תלוי בשום דבר. אתם יודעים שאתם שלמים לגמרי עם מה שאתם עושים, ואולי יבקרו אתכם, אז מה?

גם יכול להיות, שבתחילת הדרך אני עוד לא יודעת מה הדבר הנכון לעשות. אני עוד לא מבינה היטב קארמה. וזה נכון לגבי כולנו. קארמה קשה מאד להבין היטב. צריך להיות בודהה בשביל להבין אותה ממש. אז בהתחלה אני לא תמיד יודעת מה הדבר הנכון, ואני עלולה לעשות שגיאות ולחטוף אותה. זה בסדר. שווה לנסות ולעשות שגיאות ולתקן אותם. אם לא תעשו - לא תלמדו. בהדרגה, בהדרגה. מדי פעם תעשו שגיאה, ותבוא תוצאה שלילית ותכה אותכם בפנים. ואתם - כמו נחום תקום - תקומו.

**שאלה מהקהל:** אולי בגלגול הבא נקום?

**תשובה:** ככל שאת מבינה יותר חוכמה, זה קורה יתר מהר. ויש קבוצה של אנשים פה שנפגשת והם עושים את המדיטציות האלה, ובהדרגה, בהדרגה החוכמה מתעצמת. צריכים תנאים תומכים, אתם מוזמנים כולכם.

שאלה?

**המורה [חוזרת על השאלה]:** היא שואלת מה ההבדל בין הקדשה לכוח האמת?

**תשובה:** הקדשה אומרת: את הקארמה הזאת שעשיתי עכשיו, אני מקדישה למטרה מסוימת. נגיד לזה שאני אגיע להארה או לזה שהאדם הזה לא יסבול, או לזה שהאנשים האלו יגיעו להארה.

כוח האמת מגייס יותר מזה, מגייס עד כמה הייתי אמיתית בעשייה שלי, במעשה הזה או במעשים אחרים. זה מגייס את הכוח שאותו צברתי מתוך האמת. אז זה יותר חזק במובן מסוים. הקדשה שמלווה בכוח האמת, במידה שיש אמת ביישות שלי, היא יותר חזקה.

ובסופו של דבר, יגיע רגע של חוכמה ותדעו מה נכון לעשות. השגיאות ילכו ויפחתו ותדעו מה לעשות. ובינתיים חוטפים מכות וזה בסדר. חוטפים מכות, קמים, מנגבים את האבק וממשיכים.

## **הדרך המהירה**

וכמובן, בסופו של דבר צריך להגיע לדרך שיש בה מספיק כוח, שזה טנטרה. טנטרה שנעשית היטב בצורה טהורה. טנטרה שלוקחת ומגייסת את כל האנרגיות שבנו לפתח חמלה ולפתח חוכמה. היא צריכה להיעשות נכון, בהדרגה, בהשגחה של לאמה מיומן, וזה הדבר האולטימטיבי. זה הדבר המהיר ביותר לעשות אותו, אלא שהוא דורש הרבה הכנה.

איזה סוג הכנה? רשמתי לכם אתמול את שלוש הדרכים, שכל דרך רוחנית צריך שיהיו בה:

1. את התפנית
2. את החמלה
3. ואת ההשקפה הנכונה, את החוכמה.

זה תהליך של התבגרות רוחנית, וחייבים אותו, בלי זה אי אפשר להצליח בטנטרה, ובלי זה מורה ראוי לשמו לא ילמד אותכם טנטרה, כי אתם עלולים להיכשל ואז זה נורא עצוב. אז המורים רוצים שתצליחו. אבל הדרך היא מדהימה. הדרך היא מדהימה לגמרי. היא מהירה, היא יכולה להביא להארה במהלך חיים אחד אפילו, אם אתם עושים את התרגול כמו שצריך, והיא דורשת הכנה.

(מנדלה)